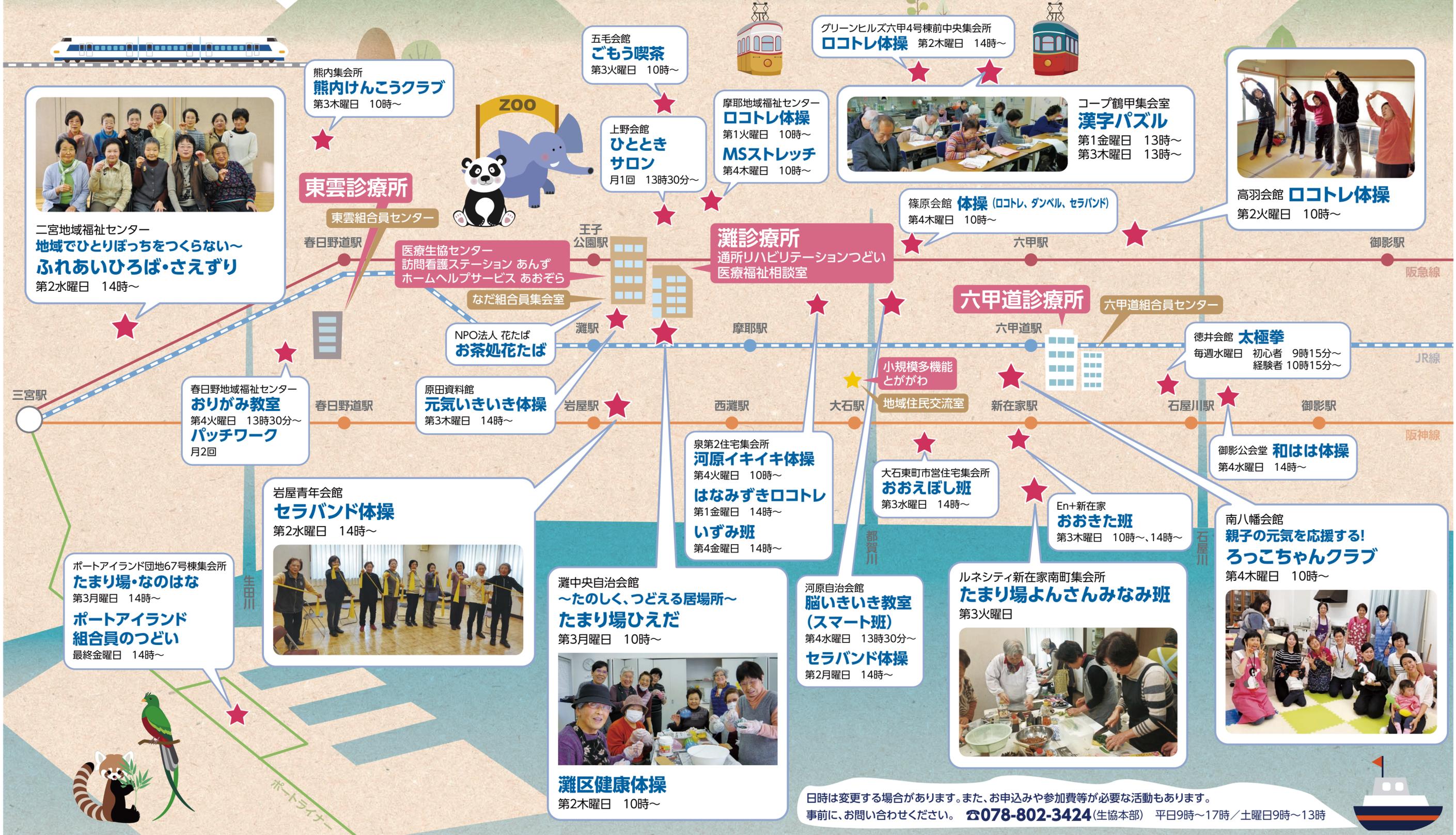


ひろがる健康づくり、みんなの居場所!

～地域の会場でおこなわれている活動紹介～

医療生協の集会室や
組合員センターでも
たくさんの活動が
あります



日時は変更する場合があります。また、お申込みや参加費等が必要な活動もあります。
事前にお問い合わせください。 ☎078-802-3424 (生協本部) 平日9時～17時/土曜日9時～13時

虹のギャラリー



「氷雨の後」(場所 マキノ町) 伊藤 一郎 (カメラサークル)

虹のギャラリーの写真は、ホームページ上でカラーでご覧いただけます。 URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

からだ想いメニュー

ニンニクは昔から消炎、下痢止め、利尿、降圧、去痰（痰を取り除く）などの効果があり、アリシンが多量に含まれ、殺菌効果もありますので、介護予防の口腔ケアにも最適です。

青椒鶏絲 (チンジャオジースー)

エネルギー (1人分) : 238kcal 材料 (1人分) & 作り方

- 鶏肉…………… 中1/4切
- 塩…………… ひとつまみ
- 料理酒 …… 小サジ1弱
- 片栗粉…………… 小サジ1
- 油…………… 小サジ1
- ニンニク…………… 小1カケ
- 白ネギ…………… 4.5cm
- 厚揚げ…………… 2/3コ
- たけのこ …… 中1cm 輪1/2
- ピーマン…………… 中1コ
- 赤ピーマン…………… 1cm
- 濃口醤油…………… 大サジ1
- 料理酒…………… 大サジ1
- 砂糖…………… 小サジ1弱
- オイスターソース… 小サジ1
- ごま油…………… 少々
- 糸唐辛子…………… 少々

Point ピーマンも茹でると油量が減量でき、もっとヘルシーになります。



- 厚揚げ・たけのこはそれぞれ短冊切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- にんにく・白ネギはみじん切り
- 鶏肉は塩・料理酒で下味をつけ、片栗粉をまぶし、厚揚げは湯がいておく。
- 鍋に油を熱し③を入れ風味を出し、鶏肉を入れある程度火が通れば取り出す。取り出した鍋に油を加え、厚揚げ・ピーマン・たけのこを入れ炒め、鶏肉を戻し、②の合わせた調味料を加え全体に炒め合わせる。
- 風味づけにごま油を回し入れ、器に盛り糸唐辛子を天盛りする。

【資料提供】ウオクニ株式会社 (灘診療所の給食業務等を委託しています)

職員募集

- ▶ 介護職 (常勤・非常勤・夜勤専従)
- ▶ 送迎運転手 (非常勤)
- ▶ 看護職 (常勤・非常勤・夜勤専従)

問い合わせ先 生協本部 ☎078-802-3424

第7回理事会報告

〈2017年12月16日〉

- 【議題1】当面の組合員活動の課題の件
- 【議題2】社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
- 【議題3】当面の事業活動、教育活動の課題の件
- 【議題4】第34回総代会にむけて
- 【議題5】経営の課題の件
- 【議題6】その他

2	9	4	3	5	7	6	1	8
5	7	1	6	8	ⓑ4	2	3	9
3	6	8	9	1	2	Ⓒ4	7	5
1	4	7	8	3	9	5	2	6
9	3	2	5	7	6	1	8	4
8	5	6	2	4	1	7	9	3
4	2	5	1	9	3	8	6	7
6	8	Ⓐ3	7	2	5	9	4	1
7	1	9	4	6	8	3	5	2

前回の「数独パズル」の答え (12月号)
11 (A3+B4+C4)

※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

● 締切日 / 1月末日

● 送り先 / 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで

● ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。

自	自	無	欠
死	生	四	五
学	才	無	辺
四	楚	止	千
正	衛	黄	道

リスト

大	面	災	賛	笑	完
画	息	当	捨	広	回
万	吉	起	無	非	入
浅	日	全	歌	病	防

漢字パズルに挑戦!

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答え下さい。

※ヒント お健やかに

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆ 健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所

通所リハビリテーション「つどい」
内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科・リハビリテーション科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3

入院随時(12床)

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

内科・小児科
☎078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12

9カ月乳児健診 (予約制)

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所

内科・糖尿病内科
リハビリテーション科
☎078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24

通所リハビリテーション (介護保険事業)

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック

内科・老年内科・呼吸器内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック

内科・糖尿病内科
☎078-413-3333
神戸市東灘区田中町2-9-10
コープはとらんどハイム本山1階

<http://nijiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

介護事業所のご案内

通所リハビリテーション
家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。
● つどい (灘診療所4階) ☎ 801-6711
● 東雲診療所 ☎ 262-7236

訪問リハビリテーション
作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。
● リハビリテーション部 ☎ 802-6031

訪問介護
お部屋の掃除・食事作り…あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。
● ホームヘルプサービス あおぞら ☎ 805-1023

居宅介護支援(ケアプラン)

介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。
● 医療福祉相談室 (灘診療所5階) ☎ 805-6877

訪問看護
看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。
● 訪問看護ステーション あんず ☎ 802-3661
東灘ステーション ☎ 413-3633

小規模多機能型居宅介護
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。
● 小規模多機能 とがかわ ☎ 414-7014

うはらハウス

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

小規模多機能型居宅介護
うはら多機能ホーム ☎ 452-6777

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

ろっこう医療生活協同組合
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp